SALUD POR JUGOS

DE FRUTAS, VERDURAS YERBAS Y TES

ARLOS KOZEL

SALUD

Por

Jugos de Frutas
Verduras
Yerbas
Tés

Por CARLOS KOZEL

7ª Edición

EDITORIAL DE LA MISION

la verdad presente

APARTADO AEREO 9663, BOGOTA, D.E., COLOMBIA
Lima - Buenos Aires - Santiago de Chile - Sao Paulo, Brasil - México - Caracas - Quito - Asunción - La Paz - San Juan, P.R. - San José, C.R. - Barcelona, España.

Es propiedad.

Queda hecho el depósito
que marca la ley.

INDICE

		Pág.
Prefacio		5
Introducción		7
I.	—La Naranja	9
II.	—La Manzana	18
III.	—La Banana	21
IV.	—La Sandía	21
V.	—La Uva	22
VI.	—El Limón	22
VII.	—La Linaza	24
VIII.	—El Dólico	28
IX.	—El Tomate	30
X.	—La Cebolla	33
XI.	—El Rábano	34
XII.	—La Zanahoria	34
XIII.	—Curación por Jugos y Tés de Yerbas	35
XIV.	—¿Qué enfermedades curan Jugos, Tés y Ensaladas de Yerbas Silvestres?	39
XV.	—Yerbas que Curan	41

El amargón con su excelente jugo es a menudo la última esperanza de personas enfermas. Muchos hombres, cuya vida pende todavía sólo de un hilo, fueron salvados de la muerte segura que se abría ante ellos como un terrible abismo, por el poder curativo de esta planta conocida.

PREFACIO

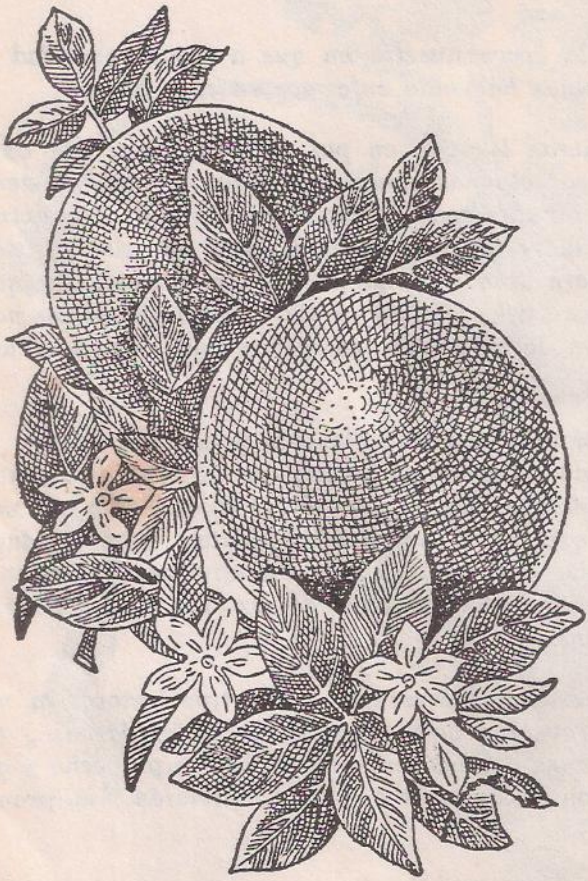
Triste la época nuestra en que a mayor cantidad de medicinas sigue habiendo enfermos en cada hogar.

Si supieran los que en pos de salud van, que basta saber emplear algunas plantas para que el hombre sienta alivio, pues en ellas se condensan las sales minerales extraídas de la madre tierra y podemos decir que sirven de laboratorio para hacer asimilables a los humanos las sustancias que sacan del suelo y que nos son indispensables para la formación de los tejidos de que se componen los cuerpos.

Y no piensen que interviene la casualidad cuando las plantas curan en donde se fracasó con otros medicamentos, pues la ciencia de sanar con hierbas es tan antigua como el mundo, y es tal la cantidad de plantas con propiedades aprovechables que la escasez de los aliviados por ellas se debe a la falta de conocimiento de sus facultades y del modo de usarlas.

Nos permitimos presentar a nuestros lectores la manera de aprovechar varias frutas, verduras, hierbas y tés, en la esperanza que les serán de verdadero provecho y que ayudados con la confianza en Dios se aliviarán muy pronto.

LOS EDITORES



La naranja es una fruta muy saludable. Cuanto más natural sea la clase de la naranja, tanto más sustancias curativas, nutritivas y vitaminas contiene la fruta. Cómanse, por eso, muchas naranjas.

INTRODUCCION

Resultados de la violación de las Leyes Físicas y Morales

La violación de la ley natural trae como resultado la enfermedad y la muerte. Sin duda roba la alegría y la felicidad. Millares y millares de hogares lloran sin conocer la causa fundamental de todo esto. Pero efecto sin causa no existe. Del mismo modo la violación de la ley de Dios, la ley espiritual trae como resultado la enfermedad y la muerte del espíritu que es peor que la muerte del cuerpo. Para evitar la enfermedad física hay que ser temperantes en el comer y beber; escogiendo solamente los alimentos sanos y nutritivos que Dios ha dado para el hombre. Del mismo modo podemos decir al hablar de la ley espiritual. Si anhelamos la salud del alma que da vida a todo el ser, debemos acatar los principios fundamentales que Dios ha establecido, los diez mandamientos que se hallan escritos no para que el hombre los viole, sino para que los guarde.

Las Sagradas Escrituras hablan muy claramente de las funestas consecuencias que resultarán por el hecho de que la humanidad se aparta cada día más de Dios. En San Mateo 24 se habla de las señales del fin del mundo de manera clara. Las guerras, los terremotos, las pestilencias y la intranquilidad general, son

señales precisas del fin del mundo. Aunque los hombres se burlan de la predicación del Evangelio igual que en el tiempo de Noé, sin embargo, esto no impedirá el cumplimiento de la profecía. Los antediluvianos se habían apartado tanto de Dios que los mensajes de Noé eran desoídos y sus buenas intenciones burladas. Pero cuando las aguas del diluvio descendieron a a torrentes sobre la tierra, y cuando las aguas aumentaron de manera asombrosa, entonces los gemidos de los inconversos y burlones se oyeron por doquier. Pero ya era demasiado tarde; habían menospreciado el mensaje de salvación y tenían que cosechar el producto de su propia siembra de incredulidad. Del mismo modo sucederá en el fin del mundo, cuando nuestro querido Salvador Jesucristo aparezca en las nubes de los cielos. Primeramente vendrán días fatales, días de tribulación y angustia sobre esta tierra maldita, y luego aparecerá Cristo para salvar a su pueblo, a sus fieles hijos y llevarlos consigo. Entonces habrá llegado el día del juicio final que todos los cristianos esperan. Ese día que traerá salvación para los fieles hijos de Dios y perdición para los opositores de la verdad. Joel 1:15; 2:1-18.

Por eso, apreciado lector, no tarde en buscar su salvación física y espiritual. Estudie las Sagradas Escriaturas con detenimiento y busque a Cristo de todo corazón. No espere que lleguen los días malos y que la puerta de gracia sea cerrada, pues entonces será demasiado tarde. Hoy la salvación es gratuita y sólo depende de la decisión de cada uno. Entregue su corazón a Dios y acérquese al trono de su gracia.

I

LA NARANJA

Mientras que el limón es por excepción una fruta que puede ser comida junto con cualquier alimento (también con las verduras), con la naranja pasa justamente lo contrario.

Debe ser recordada siempre nuestra indicación:

"frutas y verduras nunca deben ser comidas juntas".

Este principio se aplica también a la naranja. Una excepción se hace con la naranja silvestre que es agria como el limón.

La naranja es, lo decimos en seguida, la hermana del limón. Con esto queremos decir que es casi igual a él aunque no posee justamente las mismas propiedades, pero tiene otras que faltan al limón. No es un milagro pues, si se la recomienda por todas partes. Seguramente esto no se haría sólo por la naranja, si el hombre no recibiera de ella grandes ventajas en cuanto a su salud. Hasta médicos alópatas dan a la naranja este honor. Ellos aconsejan a sus pacientes comer bastante de esta fruta. Nos alegramos sobre esto, pues no es una mala, sino una buena recomendación para el vegetarismo que traerá al enfermo sólo ventajas favorables en cuanto a su salud. Se confiesa hoy que la naranja, después del limón, es la fruta más rica en vitaminas. Pero

donde hay muchas vitaminas, y todavía de diversas clases, debe haber también

poder curativo

para tal o cual enfermedad. En las investigaciones de las vitaminas que se harán en el futuro serán descubiertas, tal vez aun más vitaminas en la naranja.

Como la naranja es más agradable para comer que el limón, aconsejamos a los queridos lectores no olvidarla nunca en la lista de sus platos. Lógicamente siempre que se pueda conseguir. Lo mejor es comerla a un tiempo determinado del año, esto es, cuando la naturaleza nos la ofrece fresca en el árbol; esto vale para todas las frutas, especialmente cuando se emplean para curas. Con esto están unidas dos ventajas especiales. Primeramente, porque en este tiempo tienen su completo valor curativo y nutritivo, y segundo, porque si se compran en mayores cantidades, se consiguen a un precio mucho más bajo.

¡Sin nada, nada se hace! Esto sucede también con la naranja. Pues si tiene un influjo tan favorable sobre el cuerpo y todos sus órganos, especialmente también sobre los nervios y el cerebro, es porque contiene muchas sustancias que le dan estas capacidades. ¡Así es verdaderamente! La naranja no sólo es muy rica en vitaminas, sino también en especial manera contiene diversas clases

de sales minerales, como ser: cal, hierro, potasio, magnesio, fósforo, carbonatos, etc.

Todas estas partes constitutivas y otras desconocidas hacen también de la naranja un medio curativo universal,

parecido al limón. Por consiguiente, ella puede ser empleada con toda confianza casi en todas las enfermedades.

¿Cuántas naranjas pueden emplearse para una cura?

Para alcanzar un éxito rápido debería ser usada, si es posible, en grandes cantidades. Por ser una fruta muy agradable, no hay ningún impedimento en cuanto al empleo de mayores cantidades, un tanto más como se trata principalmente de tomar el jugo de esta fruta.

Haciendo, por ejemplo, una cura de 10 días con jugo de naranja puede comenzarse con 5, 7 ó 9 naranjas diariamente o más aumentando hasta 25, 35 ó 45, y después de la misma manera rebajando. Citamos debajo tres ejemplos.

	1er. ejemplo	*2º ejemplo*	*3er. ejemplo*
1. día	5 naranjas	7 naranjas	9 naranjas
2. "	10 "	14 "	18 "
3. "	15 "	21 "	27 "
4. "	20 "	28 "	36 "
5. "	25 "	35 "	45 "
6. "	25 "	35 "	45 "
7. "	20 "	28 "	36 "
8. "	15 "	21 "	27 "
9. "	10 "	14 "	18 "
10. "	5 "	7 "	9 "
en total:	150 naranjas	210 naranjas	270 naranjas

Sin embargo, conviene hacer una cura con jugo de naranja de mucha más duración o sea de 15, 20, 25 ó 30 días, etc. aumentando solamente poco a poco la cantidad y después

rebajando del mismo modo. Mencionamos aquí además tres ejemplos para una cura de 20 días:

	1er. ejemplo	*2º ejemplo*	*3er. ejemplo*
1. día	5 naranjas	6 naranjas	9 naranjas
2. "	6 "	8 "	10 "
3. "	7 "	10 "	12 "
4. "	8 "	12 "	14 "
5. "	9 "	14 "	16 "
6. "	10 "	16 "	18 "
7. "	11 "	18 "	20 "
8. "	12 "	20 "	22 "
9. "	13 "	22 "	24 "
10. "	14 "	24 "	26 "
11. "	15 "	26 "	28 "
12. "	16 "	28 "	30 "
13. "	17 "	30 "	32 "
14. "	16 "	28 "	30 "
15. "	15 "	26 "	28 "
16. "	14 "	24 "	26 "
17. "	13 "	22 "	24 "
18. "	12 "	20 "	22 "
19. "	11 "	18 "	20 "
20. "	10 "	16 "	18 "
21. "	9 "	14 "	16 "
22. "	8 "	12 "	14 "
23. "	7 "	10 "	12 "
24. "	6 "	8 "	10 "
25. "	5 "	6 "	8 "
en total:	269 naranjas	438 naranjas	488 naranjas

Un buen sistema también es tomar cada día y durante cierto tiempo (10, 15, 20 y más días) la misma cantidad de

naranjas sin aumentar o rebajar por ejemplo, 5, 8, 10, 12, 15, 20, 25 naranjas, etc., por día, según deseo.

Mejor que beber es succionar el jugo con un pitillo (caña de paja), es a saber, cada hora algo, pero nunca en el tiempo de las comidas, sino siempre un buen tiempo antes o después.

El que hace una cura de limones o de naranjas

en el ayuno entero o medio,

no necesita tomar tan grandes cantidades. En este caso bastan menos frutas, respectivamente en jugo, porque entonces, y especialmente en el ayuno entero, se ocupan todos los órganos con la expulsión de la acumulación de las substancias venenosas. El efecto en este caso es más grande, tomando menos frutas.

A menudo el caso de una enfermedad se presenta de manera tal, que nada puede conseguir, sin dejar completamente de comer, es a saber, sin una completa cura de ayuno. Muchas veces el estómago está tan enfermo y débil, que rechaza hasta el excelente y delicioso jugo de naranja tan saludable. En este caso es el ayuno el último y mejor remedio. Léanse todas nuestras disertaciones sobre una cura de ayuno razonable, en nuestra obra "¿Cómo me curo?". En un caso tal se comienza solamente con un poco de jugo de naranja. Poco a poco el estómago se acostumbrará, y la naranja no fallará en su efecto curativo, cuando el enfermo pueda tomar más de su jugo. Naturalmente debe tomarse en consideración siempre también los otros jugos. Y son justamente esos jugos de yerbas silvestres, de verduras, de raíces de verduras y de tubérculos los que ayudarán al es-

tómago en un ayuno razonable a digerir luego también el jugo de naranja tan curativo. Cuando el caso de enfermedad es tan grave que el estómago no soporta el jugo de frutas, se suspenden por un tiempo todos los jugos de frutas, tomando solamente jugos de verduras, de raíces y de tubérculos, de verduras y de yerbas silvestres, es a saber, durante tanto tiempo hasta que ya no exista peligro alguno de que el jugo de frutas produzca fermentaciones en el estómago caído y enfermo.

El que toma en una cura de naranjas, mayores cantidades puede resistir sin otros alimentos, comiendo una parte de ellas en las comidas acostumbradas y tomando la otra parte como jugo. El efecto de la cura será de esta manera aún más eficaz. Este procedimiento se igualaría, es decir, cuando se come una gran parte de ellas, a una cura de medio ayuno con naranjas. Este es un modo recomendable.

Para entusiasmar al querido lector, por su propio interés, a consumir muchas naranjas, y hacer especialmente curas con ellas, queremos mencionar todavía que la naranja

nunca puede dañar.

¡Al contrario! Ella busca de reparar todos los daños corporales, que le son posibles, mediante sus propiedades curativas. Además combate muchas enfermedades. Muchas veces lo hace sin que el hombre se dé cuenta de ello. Si se supiese todo el bien que ha producido ya la naranja en el cuerpo humano, sin haber sido visto y reconocido, cuántos malestares y enfermedades han sido vencidos silenciosamente por ella en su estado de comienzo, sin que el hombre se haya dado cuenta entonces se comería más naranjas en lugar de

tomar bebidas alcohólicas tan perjudiciales. ¿No sería esto mucho más prudente?

La ciencia ha descubierto que la naranja cura un gran número de malestares y enfermedades. Mencionamos aquí las siguientes:

Nerviosidad, debilidad mental, marasmo, enfermedades de los dientes y encías, sangramiento de las encías, etc., enfermedades de la cavidad bucal, la garganta, de la tráquea, etc., catarros de todas clases, reumatismo, gota, palidez, insomnio, estreñimiento, escrofulosis, tuberculosis, tisis, enfermedades de los riñones e hígado, mal de piedra, piedras nefríticas, cualquier malestar en los riñones, cálculos biliares, obesidad, palpitaciones del corazón, calambres, dolores de cabeza, jaqueca, tifus y otras enfermedades fiebrosas, difteria, granos e hinchazones de cualquier clase, diabetes, falta de apetito, mala digestión, enfermedades cardíacias, envenenamiento del metabolismo, enfermedades del estómago, de la vejiga, cálculos, enfermedades de la hiel, tonsilitis, raquitismo, debilidad corporal, inflamación del intestino, epilepsia, hemorroides, hipos, ardor del estómago, regulariza y aumenta la segregación de las glándulas salivales, fortifica y regulariza los jugos gástricos, disminuye el contorno del vientre anormal, por lo cual serán innecesarias las fajas y cinturones que justamente no son saludables, ventosidades, dolores del estómago, enfermedades del páncreas, orina con sangre, destruye la acidificación del estómago, etc., favorece el trabajo del píloro, alejando estorbos, calma y cura las enfermedades del intestino delgado y grueso, también de la vejiga y próstata, trastornos en la orina, enfermedades de los ovarios y de la matriz, etc.

No cabe duda que la naranja, por su excelente contenido de muchas sustancias curativas, depurativas y vivificantes, ayuda en especial manera para expulsar con el mejor éxito todas las impurezas del cuerpo, de sus órganos, tejidos y de la sangre, de modo que todas las enfermedades y dolencias, causadas por estas sustancias impuras, puedan ser curadas y calmadas. No importa si se trata de enfermedades y dolencias de los riñones, hígado, hiel, bazo, vejiga, matriz, pulmones, corazón, garganta, boca, glándulas, estómago, cabeza u otras. Su efecto depurativo desenvenante y diurético trata de curar y cicatrizarlo todo. También los granos e hinchazones de cualquier clase, no importa si aparecen interiormente, tal vez en el estómago, intestino delgado, etc., o exteriormente. Por consiguiente no es de maravillarse que se ha demostrado también contra la piorragia como uno de los medios más curativos.

Los niños reciben de la naranja las sustancias que necesitan para la buena formación de los huesos y para el sano desarrollo del cerebro y de la sangre.

Aunque no hemos mencionado bajo los "doce"

la mandarina,

tampoco la queremos ver puesta a un lado. ¡Al contrario! Hay todavía muchas bayas, frutas, verduras y yerbas excelentes que no podemos colocar todas adelante, pero que también poseen un gran poder curativo. Entre éstas también se halla la mandarina. La contamos entre la clase de las naranjas, pues ella contiene sustancias parecidas; sí, ella es aún más rica en hierro. La naranja contiene de este elemento hasta 14%, en cambio, la mandarina contiene hasta 18%. Si la naranja es pues tan importante para la buena formación de la sangre, tejidos, huesos y dientes, entonces

lo es también la mandarina. Ambas frutas contienen entre el gran número de todas las frutas

la mayor cantidad de cal (calcio),

es a saber, 25%.

La naranja es además en especial manera la fruta de los colegiales y de los que trabajan mentalmente, porque ella desarrolla, fortifica y limpia los nervios, cerebro y mente por su abundante contenido de fósforo natural (hasta 11%); la mandarina no es tampoco en esto menos que la naranja.

Es aconsejable comer en una cura de naranjas también bastantes mandarinas. Esto no dañará, sino al contrario hará más rápida la reacción y más completa la curación.

II

LA MANZANA

¿Qué podemos decir sobre esta riquísima fruta? Ella habla por sí misma e invita a cada cual a comerla. Da apetito, no daña nunca, ayuda siempre, calma dolores, combate ventosidades, produce sangre sana, purifica, vivifica y cura. Su aroma agradable, su atrayente color, su suave efecto en el estómago, su lindo aspecto que excita el apetito, y muchas otras excelentes propiedades que le pertenecen aún desde el paraíso, la convierten

en la reina de las frutas.

Para nuestros antepasados fue la manzana

un alimento saludable y fortificante al mismo tiempo.

Diariamente la ponían en la mesa. Los campesinos comían en lugar de mucha carne, muchas comidas de manzanas. En la merienda no comían chorizos o queso fétido con pan, sino manzanas. Tampoco se convertían las manzanas en sidra, como lo hacen hoy todos los campesinos de Europa, sino ellos sabían conservar las manzanas durante mucho tiempo hasta la primavera, para comerlas luego en forma natural. También tenían los campesinos sus así denominados grandes cofres, llenos de frutas secas que les alcanzaban hasta la nueva cosecha. Todo esto ha cambiado hoy. Ha cambiado para el gran perjuicio de los hombres.

Nosotros decimos, que, el que come manzanas hace bien, empero, el que come muchas, hace mejor aún. Solamente debe comerlas enteras, es a saber,

sin pelarlas y con el corazón.

Sólo así son una comida completa y contienen todos los poderes nutritivos, vivificantes y curativos que Dios ha puesto en ellas. Esto vale también en todas las frutas, verduras, cereales, etc., cuya cáscara es comestible. Pero las frutas, como por ejemplo, manzanas, etc., deben lavarse bien antes de comerlas, pues los vendedores ambulantes emplean muchas clases de medios refinados para dar a las frutas un lindo brillo. Estos medios muchas veces son directamente perjudiciales a la salud y señalan sobre el terreno "peligro de contagio" .

La gran diferencia que se muestra comiendo la manzana entera, es demostrado científicamente por el doctor J. Koning, de la siguiente manera:

ANALISIS DE LA CENIZA DE MANZANAS

	la fruta entera con cáscara y el corazón contiene:	*la carne de la fruta sola contiene:*
Potasio	35,35%	41,85%
Sodio	26,09%	.....
Cal	4,08%	8,85%
Magnesio	8,75%	5,05%
Sideróxido	1,40%	.....
Acido fosfórico	13,59%	9,70%
Silico (silicato)	4,32%	.....
Acido sulfúrico	6,09%	.....

El que da crédito a este análisis comprenderá, que la manzana no es solamente una comida suave que llena el estómago, sino que también alimenta bien al cuerpo humano y le da fuerza.

Sorprendente es su excelente efecto como medio curativo especialmente en diarreas en los niños y adultos. La manzana tiene un especial efecto curativo contra ictericia, nerviosidad, decrepitud, reumatismo, insomnio, mala digestión, enfermedades del hígado y bazo, etc. La manzana es un alimento excelente para los estudiantes, colegiales y todos los que trabajan intelectualmente, porque contiene mucho fósforo.

III

BANANA

Denominada también: Plátano.

En los lugares tropicales donde ella abunda, es el alimento principal de millones de personas. Muchas bendiciones ha reportado a la humanidad esta fruta tan nutritiva. Contiene muchas vitaminas: A, B, C, E, G, es rica en sales minerales, como ser, hierro, potasio, calcio, (cal), sodio, magnesio, silicio, fósforo, azufre, y cloro. Por el contenido de estas sustancias es un excelente alimento y remedio. También se le confiere un gran poder curativo en la tan temida hidropesía y otras enfermedades parecidas, tratándose de acumulación de agua en el cuerpo.

La banana es un buen remedio para las personas débiles, incluídos los niños, enfermedades del estómago, tuberculosis, reumatismo, gota, parálisis, estreñimiento, mal de piedra, enfermedades del hígado, nefritis, etc.

IV

SANDIA

Denominada también: Patilla.

La sandía contiene las vitaminas principales, o sean, las vitaminas A, B y C. Es muy diurética. Su contenido de sales minerales le concede propiedades depurativas de la sangre y del cuerpo.

Ensalada de Sandía.-Esta ensalada es muy preferida por su efecto refrescante y merece especial atención por su gran valor curativo en enfermedades de los riñones, reumatismos y fiebre; purifica la sangre. Se corta en trozos pequeños y se mezcla con melones cortados. Se rocía con miel o se sirve la sandía en tajadas algo grandes. Véase nuestro libro "El Arte de la Cocina" pág. 264.

V

UVA

Una cura con uvas tiene un efecto depurativo, expulsativo y muy curativo, especialmente también en enfermedades de los riñones e intestinos, pobreza de sangre, palidez, escrofulosis, neurastenia, debilidad en general; ¿Cómo hacer una cura con Uvas? Es conveniente escoger el tiempo cuando hay uvas en abundancia para efectuar la cura. Entonces se come durante varios días, como ser: 8, 10, 12, 15 ó más días solamente uvas frescas y su jugo. Ninguna otra comida debe ingerirse para que la cura sea eficaz. Durante este tiempo se puede comer 2 a 3 kilos de uvas diariamente.

VI

LIMON

Ya lo hemos aconsejado en otra literatura nuestra como muy excelente, y le hemos dado el nombre de "consumidor de ácidos", considerando su importantísimo trabajo. El limón desempeña un gran papel como "destructor de los ácidos" en el estómago, contra la acidificación y otras enfermedades, pues es comprobado por la ciencia que con el limón, es decir, con su jugo, se pueden curar más de 150 enfermedades, tales como: Males del estómago, ventosidades, indigestión, acidificación del estómago, envenenamiento del metabolismo, abcesos al estómago y a los intestinos, cáncer, obesidad, enfermedades del corazón, dolores de cabeza, etc. etc.

Una cura completa de limones no es capaz solamente de combatir sentimientos sensuales y la inmoralidad, sino también sus causas, el alcoholismo y el vicio de fumar.

¿Cómo emplear el limón en una cura y cuántos?

		1er. Ejemplo	*2º Ejemplo*
1.	día	2 limones	3 limones
2.	"	4 limones	6 limones
3.	"	6 limones	9 limones
4.	"	8 limones	12 limones
5.	"	10 limones	15 limones
6.	"	10 limones	15 limones
7.	"	8 limones	12 limones
8.	"	6 limones	9 limones
9.	"	4 limones	6 limones
10.	"	2 limones	3 limones
	en total:	60 limones	90 limones

VII

LA LINAZA

Consumida en cualquier forma, sea como harina integral de linaza, como té, como cocimiento para compresas o como aceite comestible, OBRA MILAGROS que pueden ser apreciados y comprendidos sólo verdaderamente por el que ha experimentado personalmente este medio nutritivo, fortificante y curativo. Para hacer más breve nuestra explicación, nos referimos simplemente sobre nuestras muchas explicaciones, dadas en nuestro libro "¡Cúrese usted mismo!". Un nuevo tratamiento que cura muchos malestares y enfermedades, con respecto a este producto tan famoso.

No hace mucho tiempo que fue descubierta justamente en la linaza,

la nueva vitamina "K", de la que se dice que contiene un gran valor nutritivo y curativo.

La carencia de la vitamina "K" tiene por consecuencia que la sangre ya no es tan coagulante y que el poder de resistencia de las túnicas vasculares disminuye. Considerado de este punto de vista es completamente comprensible que la nueva vitamina "K", descubierta en la linaza, es un medio excelente para combatir con éxito el tan temido

escorbuto.

Su uso tendrá por consecuencia que se calmen no solamente las hemorragias de esta enfermedad tan temida, sino que la enfermedad sea combatida completamente y curada.

Como hemos mencionado ya, puede ser considerada la harina integral de linaza *como un completo sustituto de la leche y sus correspondientes productos.*

Hemos explicado claramente en otros libros nuestros el "por qué" y "cómo"; también mencionamos determinadamente que este excelente producto natural reemplaza todos los cereales y si es necesario también las nueces (por su contenido natural y no perjudicial de albúmina y aceite muy saludable). Frente a las propiedades de albúmina animal tan dañosa, que produce mucho ácido úrico y otros venenos, ES LA ALBUMINA NATURAL DE LINAZA completamente libre de este efecto temido.

Muchas son las enfermedades que pueden resultar

por continuas fermentaciones en el estómago.

Al comer pan y cereales, sea de cualquier forma, resultan fermentaciones y hasta finalmente los síntomas de las enfermedades que citamos a continuación:

Abscesos en el estómago.
Abundancia de ácidos en el estómago.
Asma.
Blenuria.
Catarros de los órganos respiratorios.
Cirsocele.
Diabetes.
Diarrea.

Dysmenorrohe (menstruación dolorosa).
Enfermedades del estómago e intestino grueso.
Enfermedades de los riñones.
Envenenamientos.
Envenenamientos y trastornos del metabolismo.
Estreñimiento (el lino es un medio para hacer enemas).
Fermentaciones en el estómago.
Flema.
Gastralgia (emplear exterior e interiormente).
Gastrodinia.
Hemorragia del ano.
Hemorroides.
Hinchazones (emplear interior y exteriormente).
Manos y pies fríos.
Obesidad. Pechos purulentos, inflamados y endurecidos (emplear exterior e interiromente).
Pleuresía.
Ronquera.
Tos.
Tuberculosis pulmonar.
Ulceras (emplear exterior e interiormente).
Ulceras intestinales.
Uretritis.

Por lo tanto, se haría bien si se evita el consumo de pan y cereales completamente empleando el medio curativo

en la harina integral de lino.

Se recomienda consumir

lo más 50 hasta 100 gramos por día,

pues es abundante en albúminas y aceite.

El producto que consideramos como un hermano mellizo de la linaza se llama dólico —comúnmente llamado fríjol de soya—.

VIII

EL DOLICO

Denominado también: fríjol de soya

Cantar al dólico un himno de alabanza no es penoso. No se necesita componerlo primeramente, pues lo entonan ya todos aquellos pueblos que desde muchos siglos lo conocen y que han descubierto en este alimento mucho de bueno y nada de desventajoso. Desde la antigüedad es el dólico la base principal de la alimentación natural de los pueblos del lejano Oeste (Asia occidental). El dólico contiene:

30% de albúmina, 17% de grasa, 28% de hidrato carbónico, mucho de la vitamina B, 1,5 hasta 2,2 de la lecitina.

Hay que considerar que se trata aquí de albúmina natural con su completo valor, que no produce ácido úrico como las albúminas animales. También los hidratos carbónicos son completamente buenos, consistentes especialmente dextrina, glucosa y azúcar de caña. No solamente está contenida en el dólico abundantemente la vitamina B, sino también otras clases, como A y D. Su riqueza no consiste sólo en vitaminas, sino también en sustancias minerales, pues por la madre "naturaleza", le fueron concedidos magnesio, cal y fósforo. Estas sustancias lo hacen verdaderamente completo.

Para los nervios gastados es el dólico un alimento recomendable, especialmente por su gran contenido de lecitina, una mezcla de glicerina y ácidos sebáceos respectivamente ácidos fosfóricos, sustancias que son de gran importancia en la verdadera función del cerebro y del hígado.

El gran contenido de albúmina y grasa, especialmente su calidad sana y pura, ha obligado a aquellos pueblos de la antigüedad a reconocer en el dólico un excelente sustituto

de la carne, huevos, leche y queso, etc.

Esto motivó a hacer con la harina —harina de soya— del maravilloso dólico muchas clases de comidas, como ser: polentas, quesos, salsas, preparados para condimentar, sopas, harina para hacer pan, mezclándola con otras harinas. Queso cuajado, yoghurt y, especialmente la así denominada

leche de dólicos —leche de soya—.

Este producto natural de leche es muy apreciado entre los pueblos del Asia occidental y goza de la mayor estimación. Es empleado especialmente en la alimentación de los niños, enfermos y ancianos. También en la crianza de animales se emplea esta leche en lugar de la leche de vaca, para criar los terneros. Con ésta se hizo la interesante experiencia que la tuberculosis en el ganado fue disminuída el 90%.

Para extraer la leche del dólico es necesario machacar los fríjoles y remojarlos en agua durante 24 horas, luego se filtra toda la masa. Este líquido que se obtiene, es "LA LECHE DE LOS DOLICOS".

La leche del dólico preparada de este modo es un alimento muy saludable y fortificante.

IX

EL TOMATE

Cada país dispone de alimentos naturales. Uno más, otro menos; según la necesidad. En este caso, el Creador ha creado maravillosamente nuestra tierra. Pero desgraciadamente falta muchas veces a los hombres el buen conocimiento para reconocer lo mejor que Dios ha dado al hombre para la alimentación, fortificación, construcción y crecimiento. Sucede que alimentos naturales, que crecen con abundancia en el propio país, no son tan estimados como los que vienen del exterior. Así también ha pasado con

el tomate.

A pesar de que su patria es la América del Sur, es decir, Perú, un hecho real, por el cual debería ser apreciado en forma especial en primer término por los latinoamericanos, se le da, sin embargo, mucho más importancia hoy en día en Europa, que aquí. En muchos países de Europa, donde anteriormente no se conocía, se cultiva hoy.

Ya en el año 1557 se le daba en Europa al tomate el nombre de "Manzana de Amor" y se le miraba como planta de adorno, pero no de alimento. Ahora se come en Europa con preferencia tomates. Por muchas y abundantes experiencias se ha reconocido su alto valor nutritivo. Su gran cantidad de vitaminas es hoy en día bien conocida. Contiene en abundancia todas las vitaminas principales. Por tal causa tiene el privilegio de ser acreditado como

alimentación curativa.

Se ha demostrado sin réplica, que no sólo las variadas y abundantes vitaminas que contiene

son excelentes materias de protección contra las enfermedades del estómago,

sino que también tienen una excelente reacción sobre el buen funcionamiento de las

glándulas, del hígado, de la hiel, de los intestinos y del metabolismo.

Con buen resultado ha sido aplicado el tomate en males del hígado, a la vejiga y a los riñones, interrupciones de la vesícula y circulación, debilidad del estómago e intestino,

almorranas,

eczemas, erupciones de la piel y pus.

¿Cómo efectuar una cura con tomates?

Debe tomarse mucho jugo de tomates, por lo menos 3 vasos diariamente, y además comer durante el tiempo de las comidas muchos tomates crudos y yerbas silvestres.

Ojalá lo tomaran los hombres en lugar del alcohol; entonces muchas enfermedades serían evitadas. Hay países donde se vende el jugo de tomates en los recreos y otros lugares públicos. Esto es un arreglo muy prudente que favorece la salud, y que debería ser imitado en interés de la

salud del pueblo. En fin, el tomate siempre sirve para renovar la sangre.

Para poder aprovecharlo también en invierno, aconsejamos conservarlo envasado en botellas en estado líquido. Encontrarán las indicaciones exactas en el libro de cocina de nuestra Editorial, titulado "El arte de la cocina", en la receta Nº 650.

X

CEBOLLA

¿Quién no sabría contar algo bueno de la cebolla? Ella es conocida por todos y en todo el mundo. Por eso se ve con agrado en la mesa. Donde falta ella, parece faltar verdaderamente un medio nutritivo y saludable que es muy necesario para el cuerpo humano, los viejos pueblos, como nos enseñan las Sagradas Escrituras, comían cebolla en primer lugar como un

medio nutritivo y curativo

Todos los hombres que reconocen el gran valor nutritivo de la cebolla, la considerarán como la más preferida entre sus alimentos. La cebolla limpia, desinfecta, nutre, fortifica y cura. Es especialmente curativa en asma, catarros, tos, ronquera, mucosidades, supuración, úlceras e hinchazones de cualquier clase, afecciones de la piel, enfermedades de la garganta, cerebro, huesos, estómago, intestino y riñones. Buscando un medio de prevención contra

el cáncer

que se está extendiendo cada vez más, se cree haberlo encontrado en la cebolla. Pues se ha comprobado que en los países donde se comen muchas cebollas crudas, como ser en el oriente, especialmente en Bulgaria, hay pocos enfermos de cáncer.

XI

RABANO

Existen diversas clases de rábanos. Aunque son diversos, en lo que se refiere a la forma, tamaño y color, son igualmente ricos en vitaminas. El jugo de rábano combate las sustancias extrañas y pone en orden la "casa" del hombre, es a saber, su cuerpo. Obra tan eficazmente que combate con éxito hasta la tan temida tos convulsa. En

tos, ronquera, catarro bronquial, mucosidades del pecho, pulmón, estómago e intestinos.

El efecto del jugo del rábano crudo es excelente contra enfermedades de la hiel, estreñimiento, trastornos de la orina, reumatismo, gota, etc.

XII

ZANAHORIA – claudia 84

¿Quién no conoce sus grandes méritos? Ella es conocida en todas partes como comida muy apetitosa. Menos conocido es su valor curativo, comiéndolo en estado crudo, preparada en diversos platos o como jugo.

Su jugo no es difícil de conseguir. En cada ayuno sería bueno tomar también el jugo de zanahoria.

Sin querer mencionar los nombres de todas las enfermedades que cura, pues la zanahoria se emplea en cualquier enfermedad para curar y nutrir, queremos llamar la atención sobre el hecho de que ella presta poderosos servicios curativos en anemia, ictericia, enfermedades del hígado. riñones, vejiga, pulmones, garganta, estómago, intestino y la piel.

XIII

CURACION POR JUGOS Y TES DE YERBAS

Si este tan importante factor curativo ha sido olvidado, no tienen las yerbas la culpa, sino únicamente los hombres. Realmente parece que esto fuera imposible, pues todas las yerbas curativas son más antiguas que la humanidad misma, porque ellas fueron creadas por Dios justamente tres días antes que la primera pareja humana. La Biblia nos informa claramente sobre esto: "Y dijo Dios: Produzca la tierra hierba verde, hierba que dé simiente; árbol de fruto que dé fruto según su género, que su simiente esté en él, sobre la tierra: y fue así. Y produjo la tierra hierba verde, hierba que da simiente según su naturaleza y árbol que da fruto, cuya simiente está en él, según su género: y vio Dios que era bueno. Y fue la tarde y la mañana del día tercero". (Génesis 1:11-13).

Es la civilización con sus así denominados progresos modernos del siglo que suplantan a este importante factor curativo natural por los inventos químicos y sucedáneos. Todas estas falsas derivaciones tienen por base la falsa teoría, practicada lamentablemente en todo el mundo: "Veneno contra veneno". Con esto recibe la naturaleza en el cuerpo del hombre un golpe, que ella no podrá dejar sin contestación. ¿Quién, empero, será el más dañado? ¿El hombre o la naturaleza? ¿Cuál es la parte que depende de la otra? ¿Vive la naturaleza del hombre o el hombre de la naturaleza? Los muchos enfermos en todo el mundo, y según la opinión médica, incurables, testifican de cómo la naturaleza contesta sus transgresiones.

Nuestro deseo es vivir con la naturaleza y no contra ella. Dios sea agradecido en que ciertos pueblos nativos conservaron el modo de curación natural, mediante las yerbas curativas, mientras que otros pueblos nativos ya han adoptado también las inyecciones venenosas (vacunas e inyecciones), tan ligadas con la civilización, que producen ya sus efectos infectantes de la sangre. En cambio, las yerbas curativas nunca infectan al cuerpo. Ellas limpian, fortifican y curan. Pues ellas están también en el primer lugar entre los medios, que cumplen realmente el así llamado santo y seña exigido por la naturaleza.

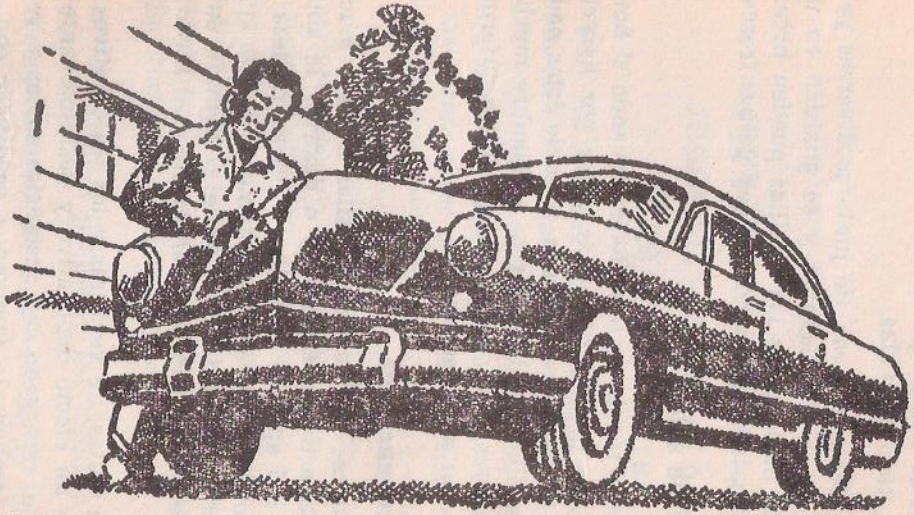
"Curar quiere decir limpiar".

Como las yerbas curativas contienen tres grandes propiedades —ellas limpian, curan y fortifican— nuestros antecesores las han tomado, por eso, no solamente como tés. sino que prepararon también una gran parte en diversos platos apetitosos y nutritivos.

Son sumamente importantes las vitaminas, las sales minerales y los finos elementos etéreos que contienen las yerbas.

Es de suma necesidad que en cada casa se tome tés de yerbas naturales, libres de venenos, —en lugar de los tés de China, Japón, Rusia, Inglaterra, India, etc., que son tan perjudiciales—, pues a la alimentación de la cultura moderna faltan justamente los elementos curativos de las yerbas naturales.

De cuánto provecho sería, por eso, si cada persona tuviera una farmacia casera de yerbas silvestres. Con ésta



Es el orgullo de los hombres de hoy poseer el mejor auto, más veloz y fuerte. Lo limpian hasta que queda reluciente y lo mantienen en estricta limpieza y mejor orden, especialmente el motor, del cual, como se sabe, depende todo. Pero así no trata el hombre sus órganos, de cuya buena función depende toda su fuerza; fuerza de trabajo, buena salud, y en primer lugar su vida en general. En lugar de limpiarlos mediante un modo de vida natural, hace justamente lo contrario por transgredir continuamente las leyes naturales.

desaparecerían con el tiempo por sí mismas las farmacias caseras alopáticas, tan estimadas.

Nadie debería dejar, por eso, de juntarse diversas yerbas, las cuales se secan a la sombra y se guardan en un lugar seco. De este modo todas las familias pueden prepararse en todo tiempo, también cuando no hay yerbas frescas,

"un té de salud".

Debería tomarse más tés de yerbas. Recién, cuando el hombre está enfermo, se preocupa muchas veces por hacerlo; siempre deberían tomarse precauciones, pues de éstas nadie se ha arrepentido. Ellas pueden ahorrar al hombre muchos gastos, penas y dolores, que resultan luego de las enfermedades. Y nada es tan apropiado para

las prevenciones,

que el continuo tomar tés de yerbas. Ellas ayudan mucho a la buena digestión de las comidas y a destruir la abundancia de ácidos del aparato digestivo. Pues su riqueza en vitaminas y sustancias minerales es justamente lo más apropiado para cubrir la necesidad que tiene el hombre en el organismo por haber seguido hasta ahora un mal modo de vivir.

Los jugos de frutas, de verduras y los tés curativos no tienen solamente un efecto depurativo y desintoxicante en el cuerpo humano, recargado con sustancias sucias y venenosas, sino que también lo vuelven a reedificar con sus elementos vivificantes, tan importantes. Por este motivo aconsejamos a todo aquel que ama su salud,

tomar cada día cualquier jugo de frutas o de verduras o tés de yerbas.

X I V

¿QUE ENFERMEDADES CURAN JUGOS, TES Y ENSALADAS DE YERBAS SILVESTRES?

Para las diversas comidas crudas y ensaladas son apropiados naturalmente sólo los brotes y hojas tiernas, pues si son viejos, ya no sirven más para esto. En este caso se los puede emplear para tés de yerbas, secándolos. El efecto de las yerbas secas es el mismo, solamente su poder curativo es menos fuerte que en su uso fresco y esto es lógico.

De algunas clases de hojas y flores se deben añadir solamente pocas en las comidas crudas para evitar el fuerte sabor que ellas dan a las mismas, lo que induciría a algugunos paladares delicados a rechazar las comidas de yerbas tan saludables y excelentes. Se debe obrar aquí con un talento especial, probando y preparando las comidas de la mejor manera y a gusto propio.

¿Cómo preparar los jugos y tés?

Tampoco debe olvidarse nunca de tomar también los excelentes jugos curativos que se pueden preparar de las yerbas silvestres frescas, quiere decir, cuando están tiernas y jugosas.

Puede extraerse los jugos de diversos modos. Hay máquinas especiales para este fin. Pero también se puede ha-

cer pasar las yerbas frescas por la máquina de moler, la que se encuentra en casi todos los hogares.

Una sencilla manera de conseguir el jugo fresco es: cortar finamente las yerbas o picarlas, luego se echa lo cortado o picado en un mortero o licuadora y se machaca bien. Después se pasa el jugo por un colador o lienzo fino.

CANTIDAD: Para preparar un té de yerbas se emplea para una taza de agua una cucharadita o hasta una cucharada de yerba. Puede prepararse el té cocinando las yerbas, o también vertiendo agua hirviendo encima, lo que se llama "infusión". En el último caso, es decir, cuando se vierte el agua hirviendo encima se deja bien tapado, 10 a 15 minutos, y luego se cuela por un colador fino o un lienzo bien limpio y fino. La preparación de los tés en "infusión" es la mejor.

Si se cocinan las yerbas, entonces puede hervir 5 a 10 minutos. Se deja todo un poco más y luego se cuela.

Para hacer los tés, no se emplee utensilios de metal, sino de barro, loza o esmaltados.

No se endulce los tés con azúcar, pues lo más natural es siempre lo mejor. Si se desea endulzarlo, empléese solamente la miel que es también medio curativo, pero mejor es tomarlo de manera natural. Unicamente tratándose de resfríos, catarros, enfermedades de la garganta, de los bronquios, del pecho, etc., es muy necesario agregar miel para aumentar así el efecto depurativo, disolvente, fortificante, nutritivo y sudorífico.

Los jugos de frutas y de verduras (entre estos últimos se cuentan también los jugos de yerbas) no deben ser mezclados o tomados juntos (una excepción hace el jugo de limón), sino separados, es decir, un tiempo antes o después, porque ellos no combinan.

X V

YERBAS QUE CURAN

ABETO verdadero, y PINO
(Abies pectinata D. C.)

Un poco de brotes tiernos de abeto y pino agregados a las comidas crudas es muy saludable, vivifica el aparato digestivo, combate el estreñimiento, fortifica los nervios y es muy curativo en enfermedades de los pulmones.

ACELGA
(Beta Vulgaris)

Denominada también Espinaca de la China.

Es un gran alimento pero muchos desconocen sus propiedades curativas. Se debe comer mucho de ella, especialmente en ensaladas crudas. Combate el estreñimiento, mantiene en orden el estómago y canal intestinal.

El té hecho de esta verdura es muy bueno para estorbos del estómago e intestinos, catarros del intestino grueso, inflamaciones, hemorroides, estreñimiento, etc.

Para granos, hinchazones, heridas, inflamaciones y afecciones de la piel, se colocan hojas frescas sobre las partes enfermas, sintiéndose pronta mejoría.

AGUACATE
(Persa Grattisima)

Denominado también palta.

El té de hojas es excelente remedio contra malestares, cansancio, dolor de cabeza, debilidad del estómago, resfríos, catarros, tos, ronquera, enfermedades del pecho y garganta, bronquitis, menstruación irregular.

La fruta posee en gran cantidad Vitamina A, B y C, es muy nutritiva por la gran cantidad de calorías que contiene, y es muy buena contra los gases, reumatismo, riñones, afecciones de la piel, calma los nervios, produce buena sangre y fortifica las fuerzas intelectuales y corporales.

La pepa o hueso —como comúnmente se le llama— tostado y molido, es para retención de orina, flujo blanco, disentería, etc. (Se emplean 2 cucharadas en una taza de agua caliente).

ALGODONERO
(Gossypium herbaceum)

Comúnmente llamado Algodón.

Se utilizan las semillas, hojas y flores. El té preparado en infusión tiene buen efecto en casos de enteritis (inflamación de los intestinos), disentería, diarrea, pujos, enfermedades del pecho, catarros, irritaciones pulmonares, reglas con retraso, etc. El cocimiento de la raíz es magnífica para los riñones.

Para las hemorragias y lavados intestinales con la infusión de las semillas, hojas o flores .

AJONJOLI
(Sesamum Orientale)

De las hojas o flores se prepara un té que cura diarreas o deposiciones crónicas.

La semilla es alimento muy nutritivo y curativo.

El aceite es un excelente tónico, tomando una cucharada en ayunas, o usado en las comidas.

Es muy apropiado como ungüento, deja el cutis bien suave, al friccionar la piel, cura las partes doloridas e irritadas.

ALBAHACA

(Ocimum Bacilicum)

Da agradable sabor a las comidas y es de gran valor curativo en enfermedades de los riñones, ardor de las vías urinarias, dolor de cabeza, nervios, intestinos, estómago. corazón y tos. Se usan las flores y las hojas.

AMARGON o DIENTE DE LEON

(Taraxacum Dens Leonis)

AMARGON

¿Que?

Aunque es algo amargo, componer las hojas tiernas, flores y raíces realmente es una ensalada saludable. Es un remedio contra la pobreza de sangre, cloroanemia, ictericia, enfermedades del hígado, enfermedades de los riñones, estagnación del sistema de la porta, falta de apetito, mala digestión, estreñimiento (constipación) y males del bazo.

ANIS
(Pimpinella Anisum)

Se usan las yerbas, flores y semillas. El mejor y mayor efecto tienen las semillas. El anís combate las ventosidades y cólicos; en el último caso especialmente si se mezcla el anís con hinojo. También es un remedio para combatir la debilidad intestinal, mucosidad del estómago y pecho, flema endurecida, cacopragía, pleurasmo, gastralgia, la falta de períodos o períodos escasos; además aumenta la leche de las nodrizas. Contra los hipos es bueno masticar las semillas de anís. Con el polvo de anís, que se consigue desmenuzándolo, se dice poder evitar el insomnio, tomándolo en un poco de agua. Tomar 2 gotas de aceite de anís en una cucharadita de té con agua, es bueno contra el escorbuto.

BERRO
(Nasturtium officinale)

Muy rico en vitaminas. Como ensalada fresca (también las flores) o como jugo, es un remedio poderoso contra enfermedades de la piel, limpia el hígado y riñones de arenas y cálculos, es muy bueno contra el escorbuto, estagnación del bajo vientre, pobreza de sangre, ictericia, hidropesía, inflamación del hígado, enfermedades de los riñones y pul-

mones sin o con pioutisia, catarro intestinal y pulmonar. Una mezcla saludable es salvia, llantén, amargón, verónica y comino.

BOLDO
(Boldus fragans)

Se usan las hojas, las que tienen un efecto excelente en las enfermedades del hígado y bilis. Obra eficazmente en los cálculos biliares y combate el insomnio, es buen digestivo, fortifica el estómago. Fortalece el sistema nervioso y estimula el apetito.

BORRAJA
(Borago officinalis)

Con ella se puede preparar una comida cruda saludable y con muchas propiedades curativas. También su jugo es de gran importancia como factor vivificante y curativo. Es un buen remedio contra la debilidad del corazón y tiene un efecto favorable en enfermedades fiebrosas, de manera que resulte más fácil al corazón resistir la crisis de curación.

Ella no es solamente refrescante, vivificante y calmante de dolores, sino también diurética y sudorífera. Propiedades que le dan la capacidad de combatir con éxito el reumatismo, las enfermedades del hígado y de los riñones. También se aplica en pulmonía, escarlatina, sarampión, viruelas y erupción miliar.

CANONIGOS

Aunque en cuanto a su tamaño frente a todas las otras

clases de lechugas parece muy pequeña, sin embargo, referente a su maravilloso gusto, su abundancia en sustancias minerales y vitaminas es una verdadera grandeza y un gran medio curativo en muchas enfermedades, como ser: pobreza de sangre, debilitamiento, trastornos en el metabolismo, abscesos al estómago, enfermedades cutáneas de toda clase, falta de apetito, etc.

CAÑA DE AZUCAR

(Saccharum Officinarum L.)

El jugo de la caña de azúcar fresco es una bebida muy saludable; fortifica todo el organismo y sistema nervioso. Es un remedio muy agradable y eficaz para los riñones, palidez, ictericia, nervios y debilidad en general.

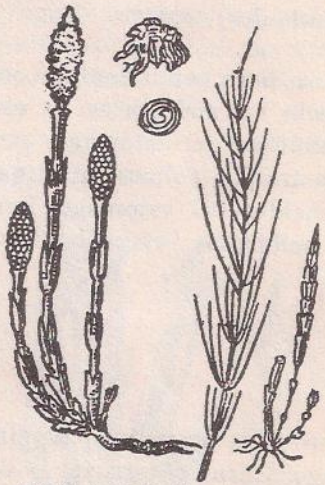
CAPUCHINA

(Tropoeolum majus)

Es depurativa de la sangre, su efecto obra en especial modo contra catarros, inflamaciones y escorbuto, también en las afecciones escorbúticas de la boca, para fortalecer las encías y los dientes, catarro pulmonar, enfermedades de la bilis, etc.

COLA DE CABALLO o YERBA DE PLATERO
(Equisetum Arvense)

Es una yerba muy curativa, especialmente contra el mal de piedra o cálculos vesicales y renales, gota, hidrope-



COLA DE CABALLO

sía, pues facilita la secreción urinaria. Además, calma los vómitos de sangre y hemoptisis, mezclándola con un poco de tormentilla. También causa muy buen efecto en las hemorragias, especialmente de la nariz, absorbiendo el cocimiento de esta yerba por la nariz o aspirando por ella el vapor. Es muy curativa en las afecciones de la piel, úlceras cancerosas y otras, en caries, pies agrietados y heridas purulentas, etc., empleándola en forma de cocción para las lociones y para envolturas y compresas. También para baños es muy saludable.

COMINO
(Cominum Cyminum)

El té de 6 a 10 gramos, alivia dolores de vientre, mareos, gases, nervios, estómago e intestino y riñones, y es buen aperitivo.

PAICO
(Chenópodium Abrosioides)

En México se usa para condimentar comidas. Como té, tiene excelente efecto en malestares de estómago, en general, dispepsia, debilidad del estómago, estorbos en la digestión, catarros, gastralgia, cólicos intestinales, gases, ventosidades, eructos, acidez del estómago, lombrices, etc. Se emplea contra los peligrosos *"empachos del estómago"* en los niños o adultos.

GRAMA
(Triticum repens)

Es un medio curativo, nutritivo y depurativo de la sangre de primer rango. Cura estagnaciones del bajo vientre, reumatismo, gota y catarros de toda clase, que resultan por mucosidades. También es un remedio que provoca la transpiración y orina. La raíz sirve para la presión de la sangre.

HINOJO
(Foeniculum officinale)

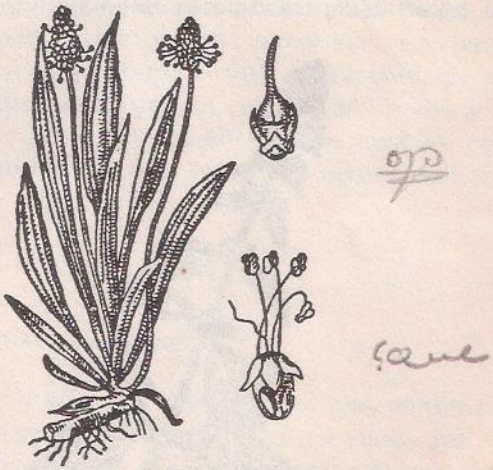
Las hojas y las semillas son apropiadas para condimentar las comidas crudas. Poseen gran poder curativo en gases intestinales, ictericia, gripe, calambres, cólicos, enfermedades de los riñones, catarros crónicos bronquiales y catarros

de los pulmones, erupción miliar, mala digestión, menstruación irregular, etc. El vapor del hinojo purifica y fortifica los ojos.

HIPERICON
(Hypericum Perforatum)

Cura con éxito los nervios, riñones e hígado; resfríos, catarros, hemorragias, diarreas, cólicos, estómago, vejiga, orines turbios, pulmones y asma. Se usan las flores. Sirve también para las heridas.

LLANTEN
(Plantago lanceolata L.)



LLANTEN

Hay varias especies. Es un precioso remedio contra debilidad de la vejiga, ardor del estómago, ictericia, enfermedades del hígado, diarrea, disentería, hemoptisis, cata-

rros de los órganos respitaratorios, ronquera, tos, enfermedades de la garganta, mucosidades de los pulmones e intestinos; también contra las hemorroides de la vejiga. Se aplican exteriormente las hojas frescas sobre úlceras y heridas, su efecto es también contra picaduras de abejas y avispas, y son excelentes contra la serpigina.

MENTA
(Menta piperita)

Existen varias clases de mentas .Todas tienen casi el mismo efecto curativo. Se puede agregar un poco de ellas en cada ensalada. Tanto crudas, como también en tés obran muy refrescantes y vivificantes; son estomacales, antiespasmódicas y calmantes. Por consiguiente la menta es un remedio especial contra dolores del bajo vientre, calambres,

MENTA

pereza intestinal, y es apropiada especialmente para curar la mala digestión, malestares del estómago, etc.; además

quita también el mal aliento y fortifica las glándulas, nervios, y corazón. Por eso no se ha dicho demasiado si afirmamos que ella tranquiliza todo el sistema nervioso, incluídos también los nervios gástricos, lo que la hace capaz de quitar ventosidades, cólicos, malestares del estómago, calambres, dolores de cabeza. Por esta razón no debe dejarse de tomar este té donde se tenga oportunidad. Debe señalarse aún sobre otra propiedad curativa, ésta es el aceite etéreo, contenido en la planta. Como este aceite tiene especial efecto sobre la secreción de la bilis; la menta es por consiguiente también un medio curativo en enfermedades de la hiel, como ser: cálculos biliares y arenillas, enfermedades del hígado y riñones. Además tiene buen efecto contra los vómitos y melancolía, como también propiedades depurativas de la sangre en cualquier clase de afecciones de la piel y granos. El que pone menta en una almohada recostando la cabeza sobre ella, experimentará que es también un medio calmante de los dolores de cabeza, dolores de muelas y zumbido de los oídos. Lo mismo puede decirse también en ciática y reumatismo, aplicándola sobre los lugares dolientes.

OLIVO
(Olivun)

Llamado también Aceituna.

La fama del Olivo y sus productos es muy antigua. Las Sagradas Escrituras lo mencionan muchas veces. En Apoc. 11:4 se compara el Nuevo y Viejo Testamento con dos olivos.

Dios le dio un gran poder curativo.

La hoja tiene efecto contra reumatismo, gota, lumbago,

ciática, expulsa el ácido úrico de la sangre, tranquiliza también los nervios; la corteza también se puede usar.

El aceite de oliva tiene buen efecto si no se cocina, en estreñimiento, debilidad de estómago. Los enfermos del hígado pueden tomar una cucharada en ayunas, con jugo de limón.

OREGANO
(Origanum vulgare)

Es muy curativo en resfríos, tos, catarros ,asma, reumatismo, debilidad de estómago, digestión lenta y difícil, nervios débiles, gases, hígado, enfermedades de la matriz, etc.

ORTIGA
(Urtica dioica L.)

ORTIGA

Todas las especies de ortiga son un medio curativo universal de primer rango. Se las debería juntar siempre. La ortiga puede ser preparada y usada de las maneras más distintas, como también las otras yerbas silvestres. 1) Los gajos y hojas tiernas se preparan en ensaladas, mezclándolas con otras yerbas y verduras. 2) Estofada, cocida y frita, sola o con otras yerbas y verduras. 3) Como jugo fresco exprimido. 4) Como té crudo, que se obtiene machacando hojas jugosas (también gajos jugosos, si se quiere): se remoja durante la noche en agua fresca y se cuela el té a la mañana siguiente, luego se toma cada media o una hora una o más cucharadas como medicina cruda natural. De la misma manera puede ser tomado también el jugo crudo exprimido, si no se prefiere tomarlo de una sola vez. La medicina natural obtiene un mejor efecto aún, tomándola en pequeñas cantidades y a menudo, cada media o una hora, pues este procedimiento se iguala a un ataque concéntrico sobre el centro de enfermedades, las cuales tienen que rendirse por fin justamente como una piedra grande, que bajo la fuerza que obra concéntricamente, va ahuecándose con el tiempo a causa de las gotas de agua que van cayendo regularmente sobre ella. Lo que no pueden hacer las grandes masas de agua, lo hacen las pequeñas gotas. 5) Como té cocido, o en infusión.

La ortiga es verdaderamente la reina de aguellas plantas que ejercen un efecto depurativo, desenvenenante, calmante, vivificante y curativo. Ella es en primer lugar depurativa de la sangre y diurética y un excelente remedio en las enfermedades de la piel, caspa, caída del cabello, reumatismo, gota, atrofia consuntiva, úlceras intestinales, anemia, hidropesía, hemorroides, enfermedades de los riñones, mucosidad de la garganta, de los órganos respiratorios y pulmones, en catarros de los órganos respiratorios, catarro

intestinal, diarrea —deposiciones—, disentería, urticaria crónica, abcesos al estómago, asma, tuberculosis pulmonar, corea. La ortiga es empleada también en nefrorragias, flujo hemorroidal, metrorragia, neumorragia, hemorragia de la nariz, también habiendo sangre en la orina.

Lo que es menos conocido, pero lo que interesa especialmente a nosotros en la América Latina es que la ortiga es también un remedio eficaz contra la malaria.

PALO AZUL

El té que se obtiene de este palo da excelentes resultados en el tratamiento del reumatismo. El éxito proviene de su gran poder para depurar la sangre y expulsar todas las impurezas. Se toma por la mañana y por la noche una taza.

PENSAMIENTO SILVESTRE
(Violo tricolor Arvensis)

Pueden ser usadas las hojas y flores. Ellas son un buen remedio depurativo y por consiguiente excelentes en cualquier afección de la piel, reumatismo, para estimular la actividad de la piel, depuración de los riñones y vías urinarias. Su efecto sudorífico hace desaparecer la retención de la orina.

No se debe comer de ellas demasiado en una comida porque obran fácilmente como depurativo. También exteriormente en afecciones cutáneas se pueden aplicar en forma de cataplasma las plantas bien lavadas o el cocimiento.

PULMONARIA
(Pulmonaria officinalis L.)

Con las hojas se hace una buena ensalada cruda. Su

valor curativo y el de toda la planta está contenido ya en su nombre, esto quiere decir, que tiene un buen efecto sobre todos los órganos respiratorios, especialmente sobre los pulmones; ella combate pues: asma, ronquera, esputos de sangre, enfermedades pulmonares y mucosidades.

SALVIA
(Salvia Officinalis L.)

Las hojas y brotes tiernos son una excelente comida. Además son un remedio contra los dientes y encías flojas. inflamaciones de la garganta y tonsilitis, las mucosidades de la graganta y del estómago, escorbuto, dificultad en el englutamiento, tos, punzadas en la garganta, afta, diarrea, sudores nocturnos de tuberculosos, enfermedades del hígado y riñones, desintegración de la sangre; en la última enfermedad citada debe mezclarse la salvia con un poco de ajenjo.

Esta mezcla de tés sirve también para hacer gárgaras en cualquier inflamación de la garganta y supuración. El que desea tener dientes blancos, frótelos con hojas de salvia.

SAUCO
(Sambucus nigro)

Solamente las hojitas tiernas pueden ser usadas para las comidas crudas. Para curar se utilizan las hojas, flores, corteza y raíces. Es ante todo un remedio depurativo de la sangre, porque es muy sudorífico y diurético y cura afecciones de la piel, inflamaciones de la garganta, tonsilitis, apostema a la garganta y los oídos, (haciendo vapores y lavajes con té de sauco), reumatismo, asma, resfríos, catarros, tos, males del estómago y corazón, obesidad, enfermedades de los pulmones, riñones e hígado, dolores de estómago, dolores de muela y oídos. Para una limpieza general

SAUCO

de todo el cuerpo, pero especialmente los intestinos, estómago, riñones y vejiga es apropiado el sauco en cualquier forma que se tome. Las bayas secas del sauco prestan especiales servicios en fuertes diarreas. La cocción de la raíz es excelente contra la retención de la orina, obesidad o hidropesía. El té de las hojas no cargado sirve para lavar los ojos y más cargado para compresas contra torcimientos, hinchazones y granos.

TILO llamado también TILA o TILIA
(Tilia grandifolia y parvifolia Ehrh.)

Un poco de hojas y flores tiene un agradable sabor en las ensaladas crudas y son muy saludables. Ellas provocan la actividad de la piel y expulsan mediante la transpiración las sustancias extrañas y otros venenos, curando resfríos, tos

TILO O TILIA

ronquera, mucosidad de los bronquios, pulmones y riñones, también dolor de cabeza, caída del cabello, hidropesía. Además es un remedio contra el salpullido y arrugas.

TUSILAGO
(Tussílago farfara)

Las hojas y flores curan los catarros, ronqueras, tos, también las mucosidades, asma, pleuresía, enfermedades de los órganos respiratorios, tráquea y pulmones, también tuberculosis hinchamiento de las glándulas y escrofulosis. Aplicando exteriormente las hojas frescas, curan úlceras, piernas agrietadas, granos, hichazones, erisipela, gota rosa, etc.

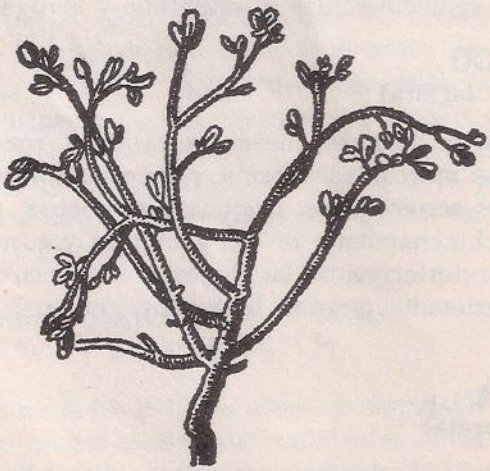
VIOLETA
(Viola odorata)

Especial para las comidas crudas. Remedio contra tos, también contra tos convulsa; en este caso se agrega miel.

Además da buen resultado en los catarros de los órganos respiratorios, combate la mucosidad de la garganta y pulmones, tos, etc. Se cura exteriormente mediante fricciones, vapores o cataplasmas con el cocimiento, cualquier clase de malestares, dolores (dolores de cabeza, jaquecas), afecciones de la piel, granos, hinchazones, etc.

VERDOLAGA
(Portugala Olerácea)

Es una excelente yerba silvestre para ensaladas crudas. Puede ser recomendada por su gran valor curativo como alimentación para todos. No es menos saludable que fortificante, pues tiene un efecto depurativo de la sangre y ha sido empleada con buenos resultados en enfermedades del hígado, riñones y vejiga. El cocimiento se aplica especialmente sobre quemaduras para calmar el dolor.



VERDOLAGA

IMPORTANTES LIBROS Y REVISTAS PARA EL HOGAR

¿Ansía perfecta Salud y tener alto grado de alegría en la vida?

¿Siente deseos de ampliar sus conocimientos sobre el vasto campo del auténtico Naturismo?

¿Le importa el bienestar de su personalidad, su familia y su vida?

¿Tiene inquietud de los acontecimientos presentes? ¿Hay algo en qué confiar?

Nada más recomendable a estas preguntas, que la lectura de estas respetables obras:

GUIA DE MEDICINA NATURAL: Magistral tratado sobre la curación de las enfermedades, siguiendo los seguros medios de la fisioterapia.

¿COMO ME CURO? Insigne obra de consulta, que responde literalmente a su título.

POR LA SENDA DE LA SALUD. Es el acertado compendio de la medicina natural, pues le asegura un fructuoso resultado, al seguir estrictamente sus indicaciones. Son innumerables los beneficiados.

EL ARTE DE LA COCINA PARA SANOS Y ENFERMOS. Le indicará cómo mantener el equilibrio de la salud, mediante la correcta preparación de comidas exquisitas y nutritivas. Contiene 880 recetas de la alimentación vegetariana; la alimentación por excelencia.

¿DE DONDE VIENEN LOS PLATOS VOLADORES? El mayor enigma de nuestro siglo, está descifrado en este libro. 11 cautivantes capítulos en 334 páginas.

LOS MARAVILLOSOS SUCESOS A LA LUZ DE LA PROFECIA. Fascinante obra que demuestra la certidumbre de los acontecimientos presentes, como consecuencia del cumplimiento profético. Admire con asombro la proyección de los hechos con siglos de antelación.

CURESE UD. MISMO. Es el libro que explica detalladamente todos los problemas digestivos a la vez que le da el medio fácil y eficaz mediante el ya famoso "Baño Restaurador".

EL ECO DE LA JUVENTUD. Notable revista con fundamentales orientaciones para la juventud. Luminosos ideales de superación y básicos artículos como auxiliar de padres y maestros.

VIDA FELIZ. Es la revista que le señala la ruta de cómo conseguir ser el habitante del futuro mundo feliz practicando hoy los elementales conocimientos.

¿POR QUE SON INFELICES CASI TODAS LAS FAMILIAS? Obrita de 96 páginas, que traza pautas de auténtica felicidad en la familia siguiendo una verdadera moral basada en las palabras inspiradas de las Sagradas Escrituras. Es el libro de nuestro tiempo.

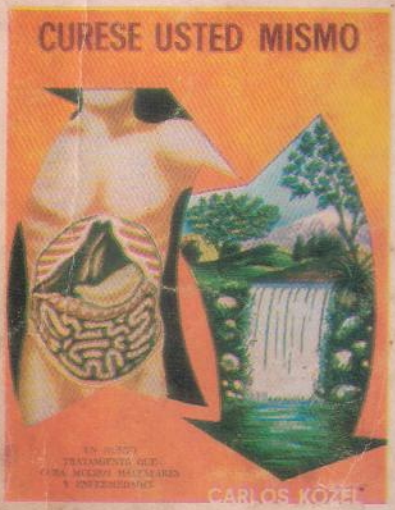
EDITORIAL DE LA MISION

la verdad presente

Apartado Aéreo 9663

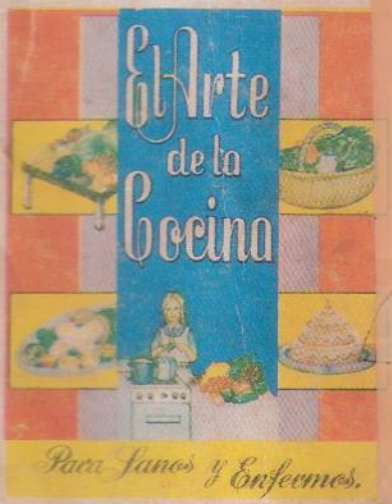
Bogotá D. E. Colombia

ADQUIERA
Y LEA LAS SIGUIENTES OBRA



CURESE UD MISMO

Es la obra que explica detalladamente sobre los problemas digestivos a la vez que le da la solución a las diferentes enfermedades.



EL ARTE DE LA COCINA

El libro que toda ama de casa esperaba. Tiene sencillas, nutritivas y exquisitas recetas para sanos y enfermos.

POR LA SENDA DE LA SALUD

Estupenda obra de naturismo, con tratamientos de la más fácil aplicación para diferentes enfermedades. Es el libro de éxito de la Editorial.

Pida datos a:

EDITORIAL DE LA MISION

la verdad presente

Apartado Aéreo 9663
Bogotá, D. E. Colombia